



!

KURZ.KNAPP.
ELTERN
INFO

Weitere Informationen unter
› www.kindergesundheit-info.de

Impressum

Herausgeber: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln

Projektleitung/BZgA: Referat 1-11, Ute Fillinger

Lektorat: Katharina Salice-Stephan

Druck: Degensche Druckerei, Troisdorf-Spich

Stand: Oktober 2010

Bestellnummer: 11041400

Dieses Faltblatt ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder durch Dritte bestimmt.

Gestaltung: www.bg-medienwerkstatt.de

Auflage: 1.30.10.10

Alle Rechte vorbehalten.

Fotonachweis: imagesource Titelseite · www.fotolia.com S. 2 © Svetlana Fedoseeva, S. 3 © Viktorija, S. 5 © Franck Boston

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

In Kooperation mit dem Nationalen
Zentrum Frühe Hilfen

Nationales Zentrum
Frühe Hilfen



Der erste Brei*

* Wussten Sie, dass Ihr Baby Ihnen zeigt, wann es für festes Essen bereit ist?

Wenn Ihr Kind nach dem Löffel greift und ihn nicht wieder hergibt, nehmen Sie zum Füttern einfach einen zweiten Löffel!

Zwingen Sie Ihr Kind nie, etwas zu essen. Einen „Machtkampf“ ums Essen können Sie nicht gewinnen. Er belastet nur die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind.



Wussten Sie ...



... dass Ihr Baby Ihnen zeigt, wann es für festes Essen bereit ist? Es interessiert sich zum Beispiel dafür, was andere essen. Es bewegt seinen Mund beim Zuschauen oder öffnet ihn, wenn Sie mit dem Löffel seine Wange berühren.

... dass Babys anfangs den Brei meist deshalb ausspucken, weil das Essen vom Löffel einfach ungewohnt ist und gelernt werden muss? Auch an die neue Kost muss sich Ihr Kind erst gewöhnen. Es braucht Zeit und möchte sie ausgiebig mit Lippen, Zunge, Gaumen und vielleicht auch mit den Fingern erkunden.

... dass Sie Ihr Kind auch nach Einführung von Breimahlzeiten weiterhin stillen können? Die Milchmahlzeiten werden erst nach und nach durch Breimahlzeiten ersetzt. Auch danach können Sie Ihr Kind stillen, solange Sie beide dies möchten.



Mehr zu den Breimahlzeiten und Rezepte unter

› www.kindergesundheit-info.de

Für Eltern/Ernährung: Ernährung im 1. Lebensjahr

Fragen beantwortet auch gern Ihre Kinderärztin oder Ihr Kinderarzt.



... dass Kinder manchmal viele kleine Kostproben brauchen, bis sie einen neuen Geschmack kennen und mögen? Wenn Ihr Kind einen neuen Geschmack ablehnt, versuchen Sie es am nächsten und übernächsten Tag wieder. Aber zwingen Sie Ihr Kind niemals.

... dass Ihr Kind am besten weiß, wann es satt ist, und das auch zeigt? Wenn Ihr Kind seinen Mund schließt und sich abwendet, ist das für Sie bestes Zeichen, das Füttern zu beenden: Sagen Sie „fertig“, machen Sie es sauber, spielen Sie mit ihm oder legen Sie es hin.

... dass Sie mit etwas Geduld und Gelassenheit auch beim Füttern schnell zu einem gut eingespielten Team werden?

Bereit für feste Kost

Mit etwa vier bis sechs Monaten ist ein Baby so weit entwickelt, dass es lernen kann, Brei vom Löffel zu essen.

Beginnen Sie zunächst mit 1-2 Löffel Gemüsebrei und geben Sie Ihrem Kind anschließend wie gewohnt seine Milchmahlzeit. Steigern Sie langsam die Breimenge. Schritt für Schritt werden jetzt die Milchmahlzeiten durch eine Breimahlzeit ersetzt.

So gelingt das Breiessen leichter

Die 5 wichtigsten Tipps

1 Das Füttern soll beiden Spaß machen, auch wenn gekleckert wird. Ziehen Sie sich und Ihr Kind deshalb „kleckerfest“ an. Tisch und Boden können Sie z. B. mit alten Zeitungen abdecken.

2 Nehmen Sie Ihr Kind auf dem Schoß so in Ihren Arm, dass sein Köpfchen und Hals aufrecht sind und Sie beide sich anschauen können.

3 Nehmen Sie sich Zeit für das Füttern mit dem Löffel und reden Sie Ihrem Kind ruhig zu.

4 Halten Sie den Löffel vor dem Mund Ihres Kindes und warten Sie, bis es den Mund öffnet. Falls es den Mund nicht aufmacht, geben Sie etwas Essen auf seine Lippen. So bringen Sie es „auf den Geschmack“.

5 Führen Sie neue Lebensmittel wie pürierter Gemüse, Kartoffeln und Fleisch immer erst einzeln und mit einigen Tagen Abstand ein. So können Sie beobachten, ob Ihr Kind das neue Lebensmittel verträgt.